

NEUES AUS DER SENIORENHILFE

AUSGABE HERBST 2023

LEBENS**SWERT**

Farbenspiel
im Herbst



ST. AUGUSTINUS GRUPPE

wegweisend. menschlich. stark.

WAS MACHT IHR LEBEN LEBENSWEHT?

„Lebenswert“ ist nicht nur der Name unserer Hauszeitung – „lebenswert“ ist auch das Motto unserer Seniorenhilfe. Dafür setzen sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jeden Tag ein. Für diese Zeitungsausgabe haben sich einige von ihnen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Tagesgästen umgehört, um Gedanken und Zitate zum Thema „lebenswert“ zu sammeln. Bestimmt können Sie sich in der ein oder anderen Aussage wiederfinden!

Augustinushaus

Auf die Frage „Was macht Ihr Leben lebenswert?“ kam die Antwort einer Gästin der Tagespflege ganz spontan: „Gemeinschaft. Gemeinschaft war und ist wichtig für mein Leben. Gemeinschaft im Allgemeinen, und seit ich die Tagespflege besuche, genieße ich diese Gemeinschaft hier im Besonderen.“ Dem stimmten alle anderen Gäste zu:



„Ja, dieses Miteinander gestaltet unseren Alltag immer wieder lebenswert!“ Neben der Gemeinschaft mit Freunden und Bekannten gehört für alle aber vor allem auch die Familie zum Leben. „Der Zusammenhalt in der Familie, der hat mich immer gestützt und das Leben nicht nur erträglich, sondern lebenswert gemacht.“ Oder: „Für mich macht Leben aus, zu sehen, dass wir es als Eltern geschafft haben, die Kinder so großzuziehen, dass aus ihnen etwas geworden ist. Jetzt geben uns die Enkel und Urenkel noch Grund zu leben. Ich möchte sehen, wie sie sich entwickeln und dass auch aus ihnen etwas wird!“

Aber auch Sinn im eigenen Handeln zu finden ist für viele Menschen wesentlich: „Für mich ist es wichtig, im Leben eine Aufgabe zu haben. Aufgaben haben mein Leben nicht nur lebenswert, sondern vor allem auch sinnvoll gemacht.“ Soziales Engage-



ment beispielsweise erwähnt eine Reihe von Gästen als ganz bedeutend für ein lebenswertes Leben. „Anderen Menschen Freude zu bereiten“ war dabei ein ganz wesentlicher Punkt. Aber auch, sich selbst nicht zu verlieren. „Das ist für uns Alte ganz wesentlich: dass wir uns über das freuen, was wir noch können. Das macht das Leben lebenswert.“

Zum Schluss des Gespräches haben alle betont, dass die kleinen Freuden im Alltag immer wichtiger waren als die großen Höhepunkte im Leben: Die Freude über einen gelungenen Tag im Beruf, die Freude über das Zusammentreffen mit Bekannten, über gute Gespräche, über ein Lächeln, über die Dankbarkeit der Kinder oder des Ehepartners, über Worte des Trostes in schweren Zeiten... „Diese vermeintlichen Kleinigkeiten machen das Leben jeden Tag lebenswert.“

Johannes von Gott Haus

Was macht das Leben in der Neusser Senioreneinrichtung lebenswert? „Es ist mein Zuhause. Wenn ich durch den Eingang komme, habe ich das Gefühl, zwei Arme nehmen und umarmen mich.“ – Ursula Philipsen
„Alle Pflegerinnen sind sehr nett und immer hilfsbereit.“ – Käthe Naaf
„Unsere nette kleine Gesellschaft beim Essen. Und danach legen wir uns alle hin, schlafen, und dann treffen wir uns wieder und erzählen.“ – Käthe Naaf

„Dass ich es so gestalten kann wie ich möchte und meine Freiheiten habe.“ – Huberta Winzen
„Die nette Behandlung. Alles, auch alle Feste, werden mit sehr viel Liebe und Aufwand gemacht.“

„Die Gemeinschaft, die Geselligkeit und zusammen zu essen. Die Wo-

chenangebote, besonders das Kochen. Auch der Kontakt zu den Pflegerinnen und Pflegern. Und auch alle Events. Die sind wirklich besonders und schön.“ – Marlies Beier

Josef Haus

Auch in unserer Solinger Senioreneinrichtung gibt es vielfältige Gedanken dazu, was das Leben lebenswert machen kann:

- wandern, singen und spielen
- der Freundeskreis
- Ehe, Familie und ein Eigenheim
- der regelmäßige Besuch bei der Familie
- der Glaube und das Lesen der Bibel
- Gesundheit
- der Gedanke, geistig und körperlich noch relativ gesund, mobil und auf wenig Hilfe angewiesen zu sein

Theresienheim

In Viersen sehen es die Seniorinnen und Senioren ganz ähnlich. Was hier das Leben lebenswert macht?

„Dass es mir gut geht und ich gut versorgt bin“ – Frau S.

„Dass ich zufrieden bin und liebe Menschen um mich habe“ – Frau H.

„Meine Familie“ – Frau P.

Möchten auch Sie mit uns etwas teilen, das Ihr Leben besonders lebenswert macht?

Ob ein Satz, ein Wort, ein Bild – alle Einsendungen sind willkommen!

Senden Sie Ihren Beitrag gerne per E-Mail an s.depping@ak-neuss.de oder geben Sie ihn als Brief am Empfang Ihrer Einrichtung ab.



Die Suppenküche der St. Augustinus Gruppe

„ETWAS AN DIE MENSCHEN ZURÜCKZUGEBEN, IST TEIL UNSERER AUFGABE“

Gemeinnützigkeit, Nächstenliebe und Verantwortung sind wichtige Grundsätze im Selbstverständnis unserer St. Augustinus Gruppe – im Einrichtungsalltag und darüber hinaus. Unter dem Begriff Corporate Social Responsibility – damit ist die gesellschaftliche Verantwortung eines Unternehmens gemeint – vereint das Unternehmen verschiedene soziale Projekte, für die auch Spenden gesammelt werden: von Assistentenhunden in unserer Behindertenhilfe bis hin zur Unterstützung von Schulkindern in Burundi. Bei einem Besuch in der Suppenküche der St. Augustinus Gruppe in Neuss wird klar: Es sind die engagierten Menschen im und ums Unternehmen, die diese Ideen mit Leben füllen.

„Ich komme schon!“ Zügig lädt Achim Stricker einige mit Lebensmittel befüllte Tüten auf den klappernden Metallwagen und schiebt ihn in Richtung Essensausgabe, um die nächsten Kunden der Suppenküche zu bedienen. Währenddessen bereitet sein Kollege Mirek Dorosz weitere Tüten vor: Ein Apfel, etwas Brot, ein Gefäß mit Eintopf, ein Becher Joghurt, ein Getränk – jede Tüte soll einen be-

dürftigen Menschen mit einer ordentlichen Mahlzeit versorgen. „Früher haben wir das Essen in der Suppenküche serviert, aber seit der Pandemie geben wir es den Kundinnen und Kunden draußen in die Hand“, erklärt er. Dorosz, Bereichsleiter der Tagesstruktur im Quirinus Haus unserer Behindertenhilfe, ist von Anfang an dabei: Er hat die Suppenküche vor sechs Jahren mit aufgebaut, ist als



Ansprechpartner für die anderen Ehrenamtlichen da und kümmert sich mit um die Organisation.

Dorosz, der regelmäßig während seiner Mittagspause vorbeikommt, um

Die Suppenküche wird von mehreren Einrichtungen der St. Augustinus Gruppe gemeinsam getragen: Die Räumlichkeiten in der Neusser Nordkanalallee stellt das Alexius/ Josef Krankenhaus zur Verfügung, die Behindertenhilfe kümmert sich um das Personal und die Seniorenhilfe mit Küchenleiter Holger Böker ist für die Organisation der Lebensmittel und der Essensproduktion zuständig.

bei der Essensausgabe mitzuhelfen, ist stolz auf die gute Zusammenarbeit der zurzeit 13 Ehrenamtlichen: „Seit Februar 2017 ist es uns gelungen, die Suppenküche ohne Unterbrechung am Laufen zu halten – 365 Tage im Jahr. Ohne Ehrenamtliche würde das alles nicht funktionieren.

Das ist schon ein großer Beitrag, den sie leisten, indem sie ihre Zeit hierfür opfern. Sie bringen auch eigene Vorschläge mit ein, organisieren ihre Dienstpläne und Vertretungen selbst. Mit der Zeit ist hier eine kleine Familie entstanden.“

Achim Stricker engagiert sich inzwischen seit fast drei Jahren ehrenamtlich für die Suppenküche. „Als ich das Projekt vor ein paar Jahren kennengelernt habe, dachte ich mir, das ist eine tolle Sache – wenn ich in Rente bin und nichts mehr zu tun habe, mache ich da mit. Ich hatte viel Glück im Leben, bei mir ist alles super gelaufen. Hier hat man es eben mit Leuten zu tun, die gar nicht viel Glück hatten. Da ist es schön, wenn man etwas für sie tun kann.“ Zwischen 30 und 60 Menschen nehmen täglich die Dienste der Suppenküche in Anspruch. „Vor der Pandemie hatten wir viele Stammkunden, aber inzwischen ist es eine sehr abwechslungsreiche Klientel. Seit dem Krieg in der Ukraine kommen auch

mehr russischsprachige Kunden“, so Dorosz.

Neben der Essensausgabe sind die Mitarbeitenden der Suppenküche aber auch mit einem offenen Ohr für die Kundinnen und Kunden da. Sie erteilen nach Möglichkeit Ratschläge bei Anliegen wie behördlichen Angelegenheiten und können bei gesundheitlichen Problemen auch auf die bestehende Kooperation mit einer Arztpraxis verweisen.

Eine warme Mahlzeit vom Küchenchef des Johannes von Gott Hauses

Lebensmittel bezieht die Suppenküche unter anderem aus Spenden der Neusser Tafel oder der Bäckerei Puppe. Außerdem verwertet sie Überproduktionen aus den Küchen des Johanna Etienne Krankenhauses und des Johannes von Gott Hauses. Und je nachdem, wie viel dann noch benötigt wird, bereitet Küchenleiter Holger Böker mit seinem Team im Johannes von Gott Haus zusätzlich frisches Essen zu. „Meistens gibt es Eintöpfe, die immer variieren. Wir versuchen dabei, möglichst viele Geschmäcker zu treffen. Mit den Mitarbeitenden der Suppenküche kommunizieren wir sehr engmaschig, was ankommt und was nicht“, so der Küchenchef. An Weihnachten gibt es immer eine besonders festliche Mahlzeit: Holger Böker kocht dann mit seinem Team Wildgulasch, Rotkohl mit Klößen und

ähnliche traditionelle Weihnachtsgerichte. „Das kommt gut an, denn so ein Festessen könnten sich die Menschen sonst nicht mehr leisten. Dann brauchen wir auch wirklich mehr Portionen. Es hat sich nämlich herumgesprochen, dass es an Weihnachten etwas Besonderes gibt, und dann kommen bis zu 120 Menschen.“ Tatsächlich gibt es zu Weihnachten nicht nur das Festessen, sondern auch Geschenke, die unter anderem aus Spenden von Mitarbeitenden der St. Augustinus Gruppe organisiert werden.

Damit steht die Suppenküche ganz in der Tradition der Neusser Augustinerinnen und des Alexianerordens, aus denen die St. Augustinus Gruppe entstanden ist: Denn ihr Ziel ist es, Menschen zu helfen, wie Holger Böker bekräftigt: „Wir sind der größte soziale Arbeitgeber hier in der Region. Da ist es einfach wichtig, einen Teil davon zurückzugeben an Menschen, die in Not geraten sind – das ist Teil unserer Aufgabe.“

Wer Zeit und Lust hat, die Suppenküche für ein oder zwei Stunden zu unterstützen, kann sich an Mirek Dorosz wenden unter T 0160 5248230 oder m.dorosz@ak-neuss.de.

„Alles, was man braucht, ist die Motivation, etwas Gutes zu tun, die Bereitschaft, auf Menschen zuzugehen, und Spaß an der Sache.“



SAISONAL, REGIONAL UND NACH WUNSCH

In unserem Haus St. Martinus in Wevelinghoven sorgen Küchenleiter Christian Hauck und sein Team von elf Mitarbeiterinnen täglich für leckeres Essen. Jeden Mittag gibt es frisch Gekochtes für die 80 Bewohnerinnen und Bewohner, die Mieterinnen und Mieter des Betreuten Wohnens, die Mitarbeitenden sowie für die von außerhalb kommenden Gäste. Bei der Speisenplanung wird vor allem Wert auf saisonale und regionale Produkte gelegt.

Hobby und Beruf in einem

Die Frage, warum er sich für den Beruf des Kochs entschieden hat, ist für Christian Hauck nicht schwer zu beantworten: Er hat schon sein Leben lang gerne gekocht. Seine Ausbildung hat der 43-Jährige im Kosaido Golfclub e. V. in Düsseldorf Hubbelrath absolviert. „Anschließend habe ich meine Ausbildereignung und eine betriebswirtschaftliche Fortbildung abgeschlossen,“ so Christian Hauck. Die Freude bei der Arbeit darf in seiner Küche auf keinen Fall fehlen. Um gute Arbeit leisten zu können, ist es für ihn auch wichtig, dass ihm technische Geräte zur Verfügung stehen, die seinen Bedürfnissen und Anforderungen entsprechen. In seiner Freizeit arbeitet der Erkelenzer zurzeit an seinem Haus und ist in der Freiwilligen Feuerwehr aktiv. Mit der Imkerei hat er vor einigen Jahren ein weiteres Hobby gefun-

den, das er mit seiner Arbeit verbinden kann: So pflegt er die Bienenstöcke am Haus St. Martinus, dessen eigener Honig in der Cafeteria des Hauses erhältlich ist.

Immer gut versorgt – Speisenplanung in der Senioreneinrichtung

Bei der Essensplanung im Haus St. Martinus spielt natürlich die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner eine wichtige Rolle. Daher hat Christian Hauck zusammen mit Mitarbeitenden aus fast allen Bereichen des Hauses an der Fortbildung „Na Mahlzeit“ teilgenommen: Hierbei ging es darum, wie die Ernährung an die unterschiedlichen Krankheitsbilder der Seniorinnen und Senioren angepasst werden kann. Um jedem Bedarf gerecht zu werden, tauschen sich die Teams in der Einrichtung untereinander aus.

Einmal im Monat bietet der Koch ein gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre an und fragt die Seniorinnen und Senioren nach ihren Bedürfnissen und persönlichen Vorlieben beim Essen. „Dort haben sie die Möglichkeit, Kritik direkt an den Küchenchef zu richten. Außerdem können sie mir sagen, welche Speisen sie sich wünschen. Das können beispielsweise typische Gerichte aus ihrer Heimat sein, aber auch solche, die zur Jahreszeit passen. Wir versuchen diese Wünsche natürlich immer mit in die Planung zu integrieren. Besonders beliebte Speisen bieten wir monatlich an.“

Neben einem täglich wechselnden Fleischgericht gibt es selbstverständlich immer eine vegetarische oder manchmal auch eine vegane Alternative. Besonders beliebt bei den Seniorinnen und Senioren sind Rouladen, Sauerbraten mit Klößen und Rotkohl, Kasseler mit Sauerkraut oder Reibekuchen. Wenn es allerdings nach Christian Hauck ginge, würde es öfter Spaghetti aglio e olio mit Garnelen geben – das mediterrane Nudelgericht mit reichlich Knoblauch und Olivenöl ist eines seiner Lieblingsgerichte. „Derzeit ist eher noch die klassische Küche gewünscht. Mit viel Kartoffeln, Fleisch und Gemüse. Aber das wird sich wohl in den nächsten Jahren ändern. Ich kann mir vorstellen, dass bald auch mehr vegetarische oder sogar vegane Ge-

richte gewünscht werden.“ Eine Besonderheit im Haus St. Martinus: Jeden Mittwoch kommen zehn Schülerinnen und Schüler zum Mittagessen in die Senioreneinrichtung. An diesen Tagen gibt es immer ein jugendfreundliches Essensangebot. Besonders beliebt sind dabei Currywurst mit Pommes, Pizza oder Ähnliches – denn das schmeckt Jung und Alt.



Christian Hauck bekocht täglich die Seniorinnen und Senioren im Haus St. Martinus.

WEIHNACHTEN IN DER KINDHEIT – ERINNERUNGEN AN FRÜHER



Bald ist wieder Adventszeit – und so bunt und vielfältig wie die Weihnachtsdekorationen sind auch die individuellen Weihnachtsbräuche und Familientraditionen. Bewohnerinnen und Bewohner aus unseren Seniorenheimen erinnern sich zurück an Weihnachtsfeste aus ihrer Kindheit, die sich von heutigen Gewohnheiten in mancher Weise unterscheiden: Dass es zur Weihnachtszeit zum Beispiel viel Schokolade und besonders gutes Essen gibt, be-

trachten heute die meisten von uns als normal; während der Kriegsjahre und der Nachkriegszeit war das aber überhaupt keine Selbstverständlichkeit. Je nachdem, wann und wo man aufgewachsen ist, gab es auch gar keinen Heiligabend im eigentlichen Sinne, sondern eine Christmette am ersten Weihnachtstag frühmorgens um fünf Uhr, gefolgt von drei weiteren Messen. In einer Familie gab es einen Hausschuh, der auf der Fensterbank stand und wie ein Advents-

kalender funktionierte. Jeden Tag fanden sich darin neue Süßigkeiten oder Nüsse. In einer anderen Familie wurden die vorweihnachtlichen Plätzchen vorsorglich im Schrank versteckt – aber doch immer von den Kindern gefunden, sodass die Mutter jedes Jahr zweimal backen musste. Das Wichtigste an den Weihnachtstagen ist aber wohl für viele das Beisammensein mit den geliebten Menschen.

Ein Bewohner und eine Bewohnerin unseres Theresienheims in Viersen stammen gebürtig aus ganz unterschiedlichen Regionen, aber mit ihren Erinnerungen an vergangene Weihnachtsfeste kann sich bestimmt der eine oder die andere identifizieren:

Peter Duffy Mitchell ist in einer großen Familie in Schottland aufgewachsen. An Weihnachten wurde ein Tannenbaum aus dem Wald geholt und zu Hause mit selbstgemachten Sternen und Ketten geschmückt. Die ganze Familie ging am Heiligen Abend zur katholischen Messe. Anschließend wurde die Christmas Party mit besonders gutem Essen und Geschenken gefeiert: So hat seine Mutter zum Fest immer Pute im Ofen gebacken und mit Kartoffeln serviert und auch die selbstgebackenen Kuchen aus Marzipan und Schokolade durften nicht fehlen. Der Senior kann sich auch noch an die Weihnachtsgeschenke erinnern: Zum Beispiel gab es vom Stiefvater

selbstgebastelte Panzer und Flugzeuge aus Holz. Außerdem hat seine Familie immer mehrere Postkarten bekommen, die dann am Heiligen Abend vorgelesen wurden.

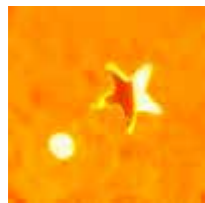
Margret Pauwels ist in Schlesien, in der Nähe von Breslau geboren und gemeinsam mit vier Geschwistern aufgewachsen. Sie erinnert sich noch, wie zu Kriegszeiten ihre Mutter gemeinsam mit den Kindern das Weihnachtsfest vorbereitete, während der Vater in Ägypten in Gefangenschaft war. Für ihre Söhne besorgte die Mutter kleine Holzspielzeuge wie Autos oder Traktoren, und für die Mädchen nähte oder strickte sie Kleidung. Außerdem wurden eifrig Plätzchen und Stollen gebacken. In der „guten Stube“ wurde ein mittelgroßer Tannenbaum auf den Tisch gestellt und festlich geschmückt, mit echten Kerzen.

Am Heiligen Abend gab es dann meistens Kartoffelsalat mit Würstchen zu Essen und an den Weihnachtsfeiertagen Kaninchen mit Kartoffelklößen und Sauerkraut. Die Weihnachtsgeschenke waren unter dem Tisch versteckt, bis die Kinder aus der Kirche kamen. Dann klingelte die Mutter mit einem Glöckchen, die Kinder sangen Lieder oder trugen Gedichte vor und durften endlich ihre Geschenke sehen. Margret Pauwels hat sich damals immer über die warmen Wollsocken von ihrer Mutter gefreut. Jetzt ist sie selbst fleißig und strickt zu Weihnachten bunte Wollsocken für ihre Enkel und Urenkelkinder.

| R | Ä | T | S | E | L | & | S | P | A | S | S |

Bilderrätsel

Die kleinen Bildausschnitte passen zu bestimmten Stellen im großen Bild. Können Sie alle zuordnen?



| R | Ä | T | S | E | L | & | S | P | A | S | S |

Wörtersuche zur Adventszeit

Zehn Begriffe (senkrecht und waagrecht) werden gesucht.

F	I	H	Z	T	L	E	B	K	U	C	H	E	N	D
W	S	E	O	P	B	N	T	Z	E	W	X	S	A	W
E	V	I	P	L	J	N	I	K	O	L	A	U	S	P
S	C	L	S	K	W	V	N	C	Y	L	J	P	E	W
E	B	I	W	E	Y	A	V	B	A	P	U	Z	N	T
C	F	G	E	R	F	K	N	E	D	F	E	D	S	A
H	B	A	D	Z	E	R	U	W	V	D	R	W	P	N
R	N	B	C	E	V	I	L	H	E	V	Z	F	C	N
I	I	E	S	P	B	P	E	Z	N	H	H	C	W	E
S	P	N	A	J	N	P	F	S	T	K	F	D	S	N
T	N	D	C	L	L	E	G	E	V	B	W	W	P	B
K	L	W	V	O	R	E	D	R	V	B	E	W	R	A
I	P	S	C	H	N	E	E	M	A	N	N	W	P	U
N	D	Q	P	W	P	V	G	L	U	P	E	R	W	M
D	E	L	B	C	G	L	U	E	H	W	E	I	N	R

BESTANDEN: ERSTE PFLEGEHELFERINNEN UND -HELFER AUSGEBILDET

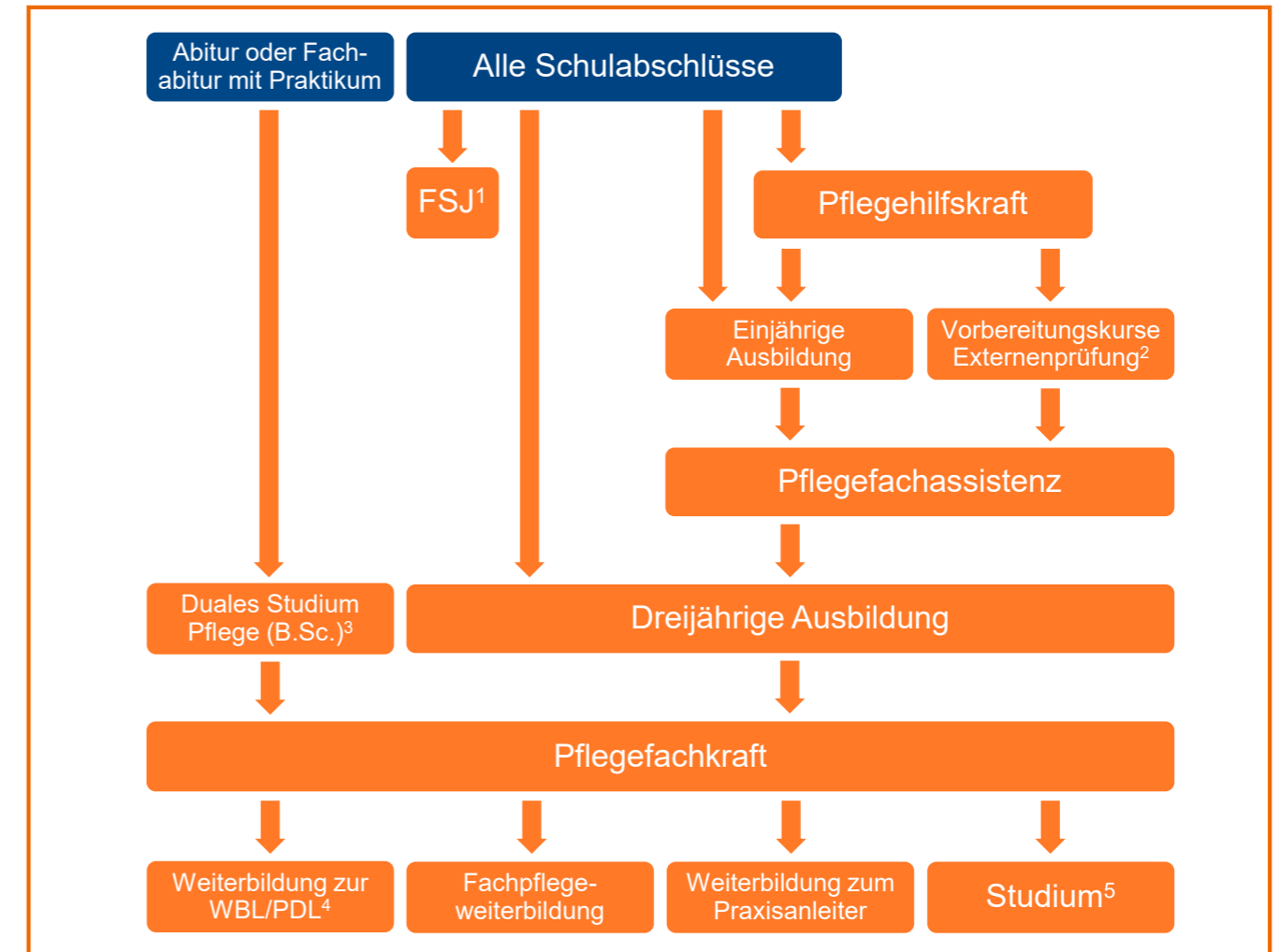
Die Ausbildung zur Pflegefachassistenz dauert normalerweise ein Jahr. Für Mitarbeitende mit mehrjähriger Berufserfahrung erprobte unsere Seniorenhilfe nun aber die Möglichkeit, in kürzerer Zeit fit für die Externenprüfung zu werden – mit großem Erfolg! Von neun Teilnehmenden haben sieben die theoretischen Prüfungen bestanden und anschließend ihr praktisches Examen absolviert. Ende September durften sie feierlich ihre Zeugnisse entgegennehmen. Darüber hinaus haben alle 16 Teilnehmenden in der Pflegefachassistenz und 71 Pflegefachkräfte ihre Examen bestanden und haben sich gebührend gefeiert und feiern lassen.

Unsere sieben Pioniere aus der Externenprüfung zeigten sich am Tag der Zeugnisübergabe glücklich und erleichtert. „Die zehn Wochen Schule neben dem Beruf waren herausfordernd, aber nun sind wir stolz, es geschafft zu haben“, so Carolina Meißner. Der nächste Vorbereitungskurs an der St. Elisabeth Akademie ist im November gestartet.

Hintergrund für diesen neuen Kurs sind Gesetzesbeschlüsse der vergangenen Jahre, die sich hinter sperrigen Begriffen wie „Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz“ und dem „Pflegestärkungsgesetz“ verbergen. Der eine oder die andere hat es vielleicht schon mitbekommen: Seit dem 1. Juli 2023 wird deutschlandweit ein neues, sogenanntes Personalbemessungsverfahren eingeführt, das Pflegeeinrichtungen bis 2025 umsetzen müssen. Es löst die bisher geltende Fachkraftquote und die uneinheitlichen Personalschlüssel der Bundesländer ab. Zukünftig soll die Qualifikation der Pflegekräfte eine größere Rolle bei der Aufteilung der Aufgaben im Pflegealltag spielen, wobei insbesondere der einjährigen Ausbildung zur Pflegefachassistenz eine größere Bedeutung beigemessen wird. Daraus ergeben sich insbesondere für Pflegehilfskräfte ohne pflegerische Zusatzqua-

lifikation neue Chancen und Perspektiven der beruflichen Weiterentwicklung. Das folgende Diagramm soll eine kleine

Übersicht darüber geben, welche Möglichkeiten es in unserer Seniorenhilfe gibt.



1. Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) können junge Menschen zwischen 15 und 26 Jahren (auch ohne Schulabschluss) absolvieren.
2. Die zehnwöchigen Kurse zur Vorbereitung auf die Externenprüfung zur Pflegefachassistenz (wie sie z. B. in der St. Elisabeth Akademie angeboten werden) sind speziell für Pflegehelferinnen und Pflegehelfer gedacht, die bereits über mehrjährige Berufserfahrung verfügen.
3. Voraussetzung für ein Duales Bachelorstudium ist entweder ein Abiturabschluss oder ein Fachabitur mit Praktikum in der Pflege. Das Duale Studium wird in Teilzeit, berufsbegleitend mit der dreijährigen Ausbildung absolviert.
4. WBL: Wohnbereichsleitung, PDL: Pflegedienstleitung
5. Mögliche Studiengänge: Pflegemanagement, Pflegepädagogik, Pflegewissenschaften, Advanced Nurse Practice



JEDER HAT EIN RECHT AUF „GAMMELN“

Nach dem Frühstück noch ein bisschen auf dem Sofa rumliegen, in der Sonne sitzen und statt zu lesen einfach entspannen oder nach dem Mittagessen ein Schläfchen einlegen. All das sind Möglichkeiten, sich zu erholen, die Seele baumeln zu lassen – oder, salopp gesagt, zu gammeln. Gammeln klingt ein bisschen negativ: nach faul sein und „abhängen“. Gammeln ist aber auch gesund, denn wer gammelt, entspannt. Und das ist in jedem Alter und unabhängig vom Zustand der Gesundheit sehr wichtig.

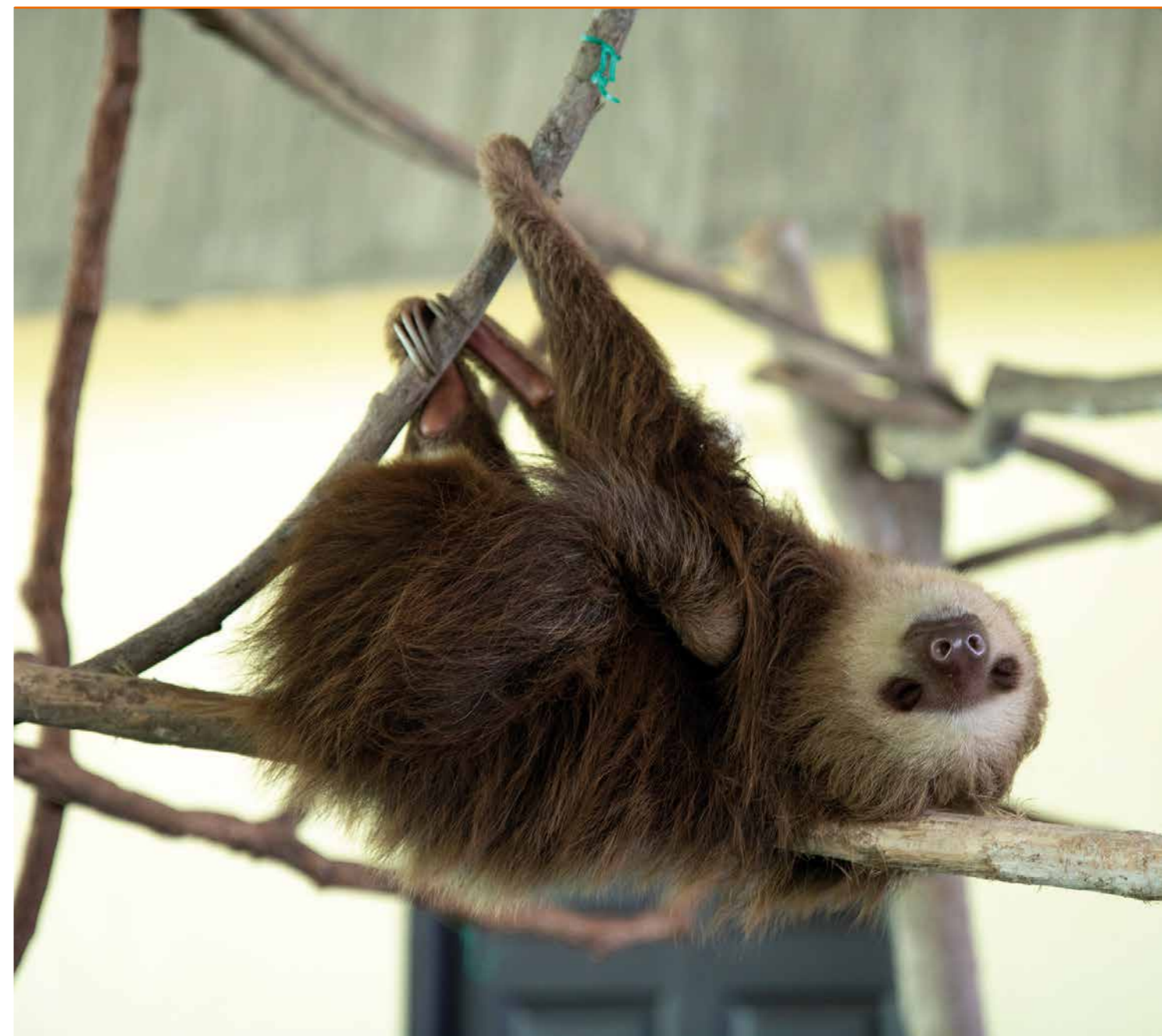
In unseren Senioreneinrichtungen gibt es täglich ein buntes Beschäftigungsangebot – so auch im Memory Zentrum, dem Kompetenzzentrum für Demenzerkrankungen in Neuss. Das ist auch gut und richtig. Denn Sport machen, aktiv sein, nette Gesellschaft haben und einer sinnvollen Beschäftigung nachzugehen, steigert nachweislich die Lebensqualität. Ein bisschen abhängen und faul sein aber eben auch.

„Wenn Menschen ihre pflegebedürftigen Angehörigen in einer Senioreneinrichtung oder einer Einrichtung speziell für Menschen mit Demenz vollstationär unterbringen, dann wünschen sie sich, dass sie dort gut beschäftigt sind. Dass sich jemand um sie kümmert, mit ihnen spricht und sie motiviert, an den Aktivitäten teilzunehmen“, sagt Silvia Bialek von der Beratungsstelle im Memory

Zentrum. „Wenn sie sehen, dass ihre Angehörigen beschäftigt sind und eine gute Zeit haben, ist es für sie weniger traurig, dass sie eingeschränkt sind und in einer Einrichtung leben. Dabei dürfen wir das Bedürfnis nach Muße aber nicht vergessen.“

Nichtstun ist nicht per se verlorene Zeit. Während einer Pause tanken wir neue Kraft. Die somatischen Systeme fahren herunter, im Idealfall beruhigen sich Herzschlag und Atmung und die Entspannung wirkt sich günstig auf Blutdruck und Immunsystem aus. Zugleich hat das Nichtstun viele Vorteile für die Psyche. Nach einer Ruhephase sind wir mental leistungsfähiger und kreativer.

„Das Verhältnis zwischen Ruhephasen und Aktivität, also zwischen Entspannung und Anspannung,



muss stimmen“, erklärt Silvia Bialek. „Das eine kommt nicht ohne das andere aus. Und wer die richtige Balance findet, kann viel für sein Wohlbefinden und seine Lebensqualität tun. Das heißt aber auch, loslassen und akzeptieren zu können, dass ein pflegebedürftiger Mensch vielleicht einfach auch mal faul sein möchte.“

Beratungstermine bekommen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen direkt in der Beratungsstelle des Memory Zentrums mit dem Beratungsteam um Kirsten Dönni, Silvia Bialek und Manfred Steiner, unter T 02131 529 6565 oder per E-Mail an beratung-amz@ak-neuss.de.

INTERKULTURELLE KÖSTLICHKEITEN

Am Gesundheitstag im Haus Maria Hilf ging es nicht nur um betriebliche Gesundheitsförderung, sondern auch um kulinarische Genüsse: Die Auszubildenden des ersten und zweiten Lehrjahres verwöhnten die Gaumen mit selbst zubereiteten Speisen aus ihren Heimatländern wie Marokko oder Indien. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner kamen zu einem Probeessen vorbei und ließen es sich schmecken. Wer nicht dabei war, kann trotzdem noch auf den Geschmack kommen – denn zum Glück haben die Azubis eine Rezeptesammlung zum Nachkochen zur Verfügung gestellt:

Zaalouk – Marokkanischer Auberginensalat von Kenza Janati

Zutaten: Auberginen, grüne Paprika, Tomaten, süße rote Paprika, Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel und Knoblauch.

aus dem Ofen herausnehmen und abkühlen lassen. Dann alles schälen, schneiden und anschließend in einen Topf geben. Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel, süße rote Paprika und Knoblauch hinzugeben und servieren.



Zubereitung: Auberginen, grüne Paprika und Tomaten in den Ofen legen. Wenn das Gemüse gar ist,

Marokkanischer Tee zur Behandlung von Erkältungen von Hana El Idrissi

Zutaten: Ingwer, Honig, eine halbe Zitrone und Wasser.



Zubereitung: Die Zutaten zusammen aufkochen und genießen.

Marokkanischer Tee mit Minze von Najoua Stito

Zutaten: Marokkanischer grüner Tee, Minze und Zucker.



Zubereitung: Minze waschen und Wasser kochen. Den Tee in einen marokkanischen Wasserkocher „El Barrad“ hineinlegen und langsam kochen. Danach Minze und einen Löffel Zucker dazugeben. Und voilà! Guten Appetit!

Der Tee wird normalerweise zum Frühstück getrunken, kann aber auch genauso gut beim Mittag- oder Abendessen getrunken werden. Er ist also ein treuer Begleiter der Hauptmahlzeiten. Hinzu kommt, dass der Tee eine entspannende Wirkung hat. Auch bei Erkältungen kann man ihn trinken, weil er heilende Zutaten enthält.

Tajine mit Kartoffeln und Hähnchenbrust von Anas Adrahimi

Zutaten: Kartoffeln, Hähnchenbrust, Petersilie, Zwiebel, Öl, Salz, Pfeffer, Koriander, Kurkuma, Eier und geriebener Käse.



Zubereitung: Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, genauso wie die Hähnchenbrust. Petersilie klein schneiden und eine Zwiebel würfeln. Die gewürfelten Kartoffeln in einer Pfanne mit reichlich Öl leicht frittieren, nebenbei etwas Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel anbraten. Anschließend das Fleisch dazugeben, ordentlich mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma würzen und anbraten. Sobald das Fleisch gut durch ist, die Petersilie dazugeben und mitdünsten. Wenn die Kartoffelwürfel weich sind, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Jetzt eine Auflaufform

ein fetten und alle Zutaten hineinfüllen. Eier und geriebenen Käse dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Etwa 30 Minuten im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Nach dem Herausholen abkühlen lassen und dann stürzen. In gewünschte Stücke schneiden und servieren.

Butter Chicken von Hanna Tom und Aron Jomy Ouseph

Zutaten: Joghurt, Zitronensaft, Paprika, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Cayennepeffer, Hähnchenfleisch, Butter, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Tomatensoße, Sahne, Koriander, Salz und Pfeffer.



Zubereitung:

Joghurt, Zitronensaft, Paprika, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Cayennepeffer in einer großen Schüssel

verquirlen. Das in Stücke geschnittene Hähnchenfleisch hinzufügen und durchschwenken, um das Fleisch mit der Mischung zu überziehen. Abdecken und mindestens 30 Minuten (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Als nächstes die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebel hinzugeben und etwa fünf Minuten anbraten, bis sie weich und glasig ist. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten. Das marinierte Hähnchenfleisch dazugeben und von allen Seiten etwa fünf Minuten lang anbraten. Dann die Tomatensoße hinzugeben und umrühren. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und zehn bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen durchgebraten ist. Anschließend die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere fünf bis zehn Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Schließlich heiß servieren und mit gehacktem Koriander garnieren.

Was ist Ihr Lieblingsrezept?

Sie haben auch ein besonders leckeres Rezept? Teilen Sie es gerne mit uns per E-Mail an s.depping@ak-neuss.de, oder geben Sie es als Brief am Empfang Ihrer Einrichtung ab.

Pflege mit Herz

Marlen Johrendt
Flexpoolmanagerin

Sie sind Pflegefachassistent (m/w/d) und suchen ein wertschätzendes Arbeitsumfeld?

Prima, dann sollten wir uns kennenlernen. Neben einer betrieblichen Altersvorsorge dürfen Sie sich auf viele weitere Vorteile freuen, z. B.

- Einsatzorte in der Nähe Ihres Wohnortes in Neuss, Grevenbroich, Dormagen, Krefeld, Viersen, Solingen möglich
- unterschiedliche Einsatzgebiete: Senioreneinrichtungen, Tagespflegeeinrichtungen, unser Hospiz sowie Angebote zum Betreuten Wohnen und Service Wohnen
- attraktive Vergütung nach AVR-C und 30 Tage Urlaub (bei Vollzeit)
- flexible Arbeitszeitmodelle zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- fachliche und persönliche Weiterentwicklung durch verschiedene Fortbildungen
- eine vertrauensvolle Zusammenarbeit in einem multiprofessionellen Team

Sie haben noch Fragen? Melden Sie sich bei Marlen Johrendt, T 0160 926 93791, m.johrendt@ak-neuss.de oder schauen Sie auf wirsuchenmenschen.de

WINTERWUNDERLAND

Mit diesem Text begeben wir uns auf eine kleine Traumreise. Diese führt uns in die letzten Herbst- und Wintertage des Jahres 2023. Doch auch ein kaltes Winterwunderland kann einer der schönsten Orte werden, die du je gesehen hast.



Also mach' es dir nun bequem und finde eine Position, in der du dich entspannen kannst. Schließe deine Augen und spüre deinen Körper, wie er daliegt. Versuche nun, alle Gedanken und Gefühle des Alltags vorbeiziehen zu lassen, sodass du dich ganz auf den Moment und auf deinen Atem konzentrieren kannst. Atme tief ein und lange aus. Dein Körper entspannt sich. Bist du bereit für deine Fantasiereise? Dann geht es jetzt los.

Stell dir vor, du bist an einem wunderschönen Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Du gehst im Schnee spazieren und beobachtest, wie die Sonne langsam am Horizont untergeht. Die letzten warmen Sonnenstrahlen des Tages leuchten durch die Bäume, bis auf dein Gesicht.

Du merkst, wie der Schnee unter deinen Stiefeln immer mehr und mehr wird und wie der strahlende Abendhimmel die Eiskristalle glitzern lässt. Du hörst bei jedem weiteren Schritt, den du machst, ein leichtes Knirschen. Feine, winzige Schneeflocken schweben von den Ästen. Sie streifen sanft an deiner Wange und Nase vorbei, bis sie schließlich auf dem Boden angekommen sind.

Auf deinem Weg kommst du nach einer Weile an einen Bachlauf. Seine Ränder sind durch die eisigen Temperaturen zugefroren, aber in der Mitte bahnt sich das Wasser noch einen Weg. Du siehst eine Weile dem fließenden Wasser zu, bis du dich entschließt, zurück nach Hause zu gehen.

Bevor du dich auf den Weg machst, legst du dich noch einmal kurz in den

Schnee und atmest tief ein. Du genießt die Ruhe, die dieser Tag dir gegeben hat. Als du da so liegst, erinnerst du dich an deine Kindheitstage im Winter. Wie sehr du es geliebt hast, Schlitten zu fahren und Schneemänner zu bauen. Auf einmal kommt dir der Schneengel in den Sinn. Du beschließt, nochmal einen zu machen – so wie früher. Du fühlst dich frei und unbeschwert – wie als Kind.

Nachdem du wieder aufgestanden bist, betrachtest du dein Werk und musst lächeln. Es ist ein „erwachsener Schneengel“. Der Gedanke macht dich glücklich. Denn du hast heute das geschafft, was dein Kindheits-Ich noch nicht wusste: Du bist in einem erfolgreichen und glücklichen Leben angekommen. Genieße diesen Augenblick. Er gehört ganz allein dir.

Begib' dich nun auf deine Heimreise. Das Gefühl der Geborgenheit und Freude wird dich bis in die Gegenwart weiter begleiten. Komme langsam wieder ins Hier und Jetzt und verabschiede dich von deiner Reise. Lasse deine Augen ruhig noch einen Moment geschlossen und beginne ganz vorsichtig deinen Körper wieder aufzuwecken. Mache die Bewegungen, die dir jetzt guttun. Wenn du so weit bist, öffne vorsichtig die Augen und kehre von unserem Winterwunderland zurück. Bleibe ruhig noch kurz liegen und spüre, wie die angenehme Ruhe und Zufriedenheit dich aus deiner Traumreise bis hierher begleitet haben. Denke daran, dass du jederzeit in deiner Fantasiereise an diesen Ort zurückkehren kannst.



WEITBLICK

Lesen Sie die Strophen zunächst von oben nach unten.

Ich kann nur lachen über
Das Gebot, alles zu teilen
Was ich besitze ist
Mein Verdienst
Zu Recht geht leer aus,
Wer gern gibt

Höher! Schneller! Weiter!
Ist ein Versprechen, umso mehr zu erhalten
Ein Geschenk
Hilft vielleicht anderen
Wer nur an sich denkt
Dem wird es gut gehen

Lesen Sie nun von links nach rechts.

Iris Macke

aus: Kalender „Der Andere Advent“ 2019/20, Verein Andere Zeiten e.V., Hamburg,
www.anderezeiten.de

IMPRESSUM

Hauszeitung der
St. Augustinus-Seniorenhilfe gGmbH
Stresemannallee 6, 41460 Neuss
T 02131 529 15982
info@st-augustinus-seniorenhilfe.de
st-augustinus-gruppe.de

Redaktionsleitung
Violetta Fehse
Layout Mantelteil:
Medienproduktionsgruppe im
Quirinus Haus
Meertal 220, 41464 Neuss

